Висновки. 1. Проблема формування зміцнення і збереження індивідуального здоров'я лишається актуальною і на сьогодні. Стан здоров'я і фізична підготовка учнівської молоді викликає тривогу тому, що більше 70% дітей, які приходять у перший клас, мають відхилення у стані здоров'я; до 65% хворіють 7 респіраторними захворюваннями; 52% учнів мають різноманітні хронічні захворювання; більше 20% мають зайву вагу; у 63% порушена постава; більше 25 тисяч учнів взагалі звільнені від занять фізичною культурою.

2. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження свідчить про фрагментарне висвітлення питань, що стосуються характеру адаптаційних змін організму школярів до холодових загартовуючих процедур. Для оцінки ефективності процедур, що загартовують, спрямованих на підвищення загальної резистентності організму до застудних захворювань та захворювань верхніх дихальних шляхів, необхідне подальше вивчення характеру адаптаційних реакцій з боку кардіо–респіраторної системи і системи терморегуляції організму дітей.

3.Охарактеризовані різні засоби загартування. Чітко встановлено, що загартовування організму – це формування й удосконалювання функціональних систем, спрямованих на підвищення імунітету організму, що в остаточному підсумку приводить до зниження «простудних» захворювань. Причому загартовування дітей дає подвійний позитивний результат – зниження їх захворюваності і підвищення корисної зайнятості батьків на виробництві, що має не тільки соціальне, але й істотне економічне значення. Можна без перебільшення сказати, що науково–обґрунтовані методи загартовування є невичерпними джерелами збільшення здоров'я дітей різного віку.

4. В процесі дослідження встановлено, що найефективнішим засобам загартування є водні процедури. Знизилася захворюваність на хвороби верхніх дихальних шляхів в порівнянні з попереднім роком у групі хлопчиків до 45%, а в дівчаток до 39%, тоді як у контрольній групі захворюваність на хвороби верхніх дихальних шляхів зросла на 8 %.

Література:

1. Валеологія. Підручник. – К., 2000.
2. Загартування організму: плюси і мінуси різних методик. – К., 1994.
3. http://bibliograph.com.ua
4. Підвищення резистентності організму студентів-медиків методом дозованого впливу холодної води в умовах адаптації студентівмедиків до психоемоційних навантажень / О. В. Ленська, О. М. Сокол, М. М. Ковальов, Р. І. Сокол // Advances of Science : Proceedings of articles the international scientific conference, Czech Republic, Karlovy Vary – Ukraine, Kyiv, 28 September 2018. – Karlovy Vary : Skleněný Můstek ; Kyiv : MCNIP, 2018. – P. 1667–1676.

СТРАТЕГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У ШКОЛАХ ТА ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ

Суховій Н. Г.,
здобувач третього рівня вищої освіти
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
suhoviysha@gmail.com

Система освіти відіграє ключову роль у формуванні здорового способу життя у дітей та підлітків. Стратегії здоров'язбереження у школах та освітніх закладах спрямовані на створення сприятливих умов для фізичного, психічного та соціального благополуччя учнів.

Здоров'я є однією з найважливіших складових життя людини. Школа, як місце, де діти проводять значну частину свого часу, має унікальну можливість впливати на

формування здорових звичок у молодого покоління. В умовах збільшення числа хронічних захворювань серед дітей і підлітків, необхідність впровадження стратегій здоров'язбереження в освітні програми стає дедалі актуальнішою.

Основні підходи до здоров'язбереження у школах є:

1. Фізична активність. Регулярна фізична активність є важливою складовою здорового способу життя. У школах слід забезпечувати умови для активних перерв, уроків фізкультури та позашкільних спортивних занять. Важливим є розвиток рухових навичок, пропаганда активного способу життя і запобігання сидячому способу проведення часу.
2. Раціональне харчування. Здорове харчування є основою для фізичного і розумового розвитку дитини. Стратегії включають упровадження спеціальних шкільних меню, контроль якості харчування, освітні програми, що інформують про основи здорового харчування.
3. Психологічна підтримка. Важливою складовою здоров'я є психічне благополуччя учнів. Школам необхідно впроваджувати програми підтримки психічного здоров'я, що включають індивідуальні консультації, групові заняття з розвитку емоційного інтелекту, профілактику стресу та булінгу.
4. Здорове середовище навчання. Фізичне оточення шкіл має відповідати нормам гігієни та безпеки. Це включає якісну вентиляцію, чистоту, достатнє освітлення та зручні меблі. Важливо також забезпечити комфортні умови для навчання і відпочинку.
5. Освітні програми зі здорового способу життя. Ефективне впровадження програм зі здорового способу життя потребує систематичного навчання вчителів, а також створення міждисциплінарних курсів, що інтегрують знання про здоров’я у різні предмети.

Методами впровадження стратегій є:

1. Інтеграція у навчальний процес. Інтеграція здоров'язберігаючих тем у шкільні предмети дозволяє підвищити обізнаність учнів. Наприклад, на уроках біології можна розглядати теми, пов’язані з фізіологією людини та здоровим способом життя, на уроках фізкультури — популяризація спорту.
2. Позакласна діяльність. Школи можуть організовувати спортивні змагання, клуби здорового харчування, тематичні дні здоров'я тощо. Це дозволяє учням здобути практичні навички, які вони зможуть застосовувати у своєму повсякденному житті.
3. Робота з батьками. Залучення батьків до процесу здоров'язбереження має вирішальне значення для ефективності програм. Школи можуть проводити семінари, інформаційні зустрічі та розповсюджувати матеріали, що допоможуть батькам підтримувати здоровий спосіб життя вдома.
4. Співпраця з медичними установами. Співпраця зі спеціалістами, такими як лікарі, дієтологи та психологи, допомагає школам надавати професійну допомогу учням і впроваджувати програми з профілактики захворювань.

Дослідження показують, що впровадження програм здоров'язбереження позитивно впливає на загальний стан здоров'я учнів, знижує рівень стресу, покращує навчальні досягнення та зменшує кількість пропусків уроків через хвороби. Регулярні фізичні вправи та здорове харчування сприяють кращій концентрації та підвищенню продуктивності під час навчання.

Таким чином стратегії здоров'язбереження є важливою складовою сучасної шкільної освіти. Їх упровадження сприяє не лише фізичному, але й психічному здоров'ю учнів. Ефективність цих програм залежить від інтеграції у навчальний процес, залучення учасників освітнього процесу до співпраці зі спеціалістами.

Література:

1. Іванов В. В. Здоров'язбережувальні технології в освіті. Київ: Освіта, 2020.

2. Петрова І. П. Психологічна підтримка в освітніх закладах. Харків: Видавництво НАН України, 2019.

3. Смирнов А. А. Фізична активність і здоров'я школярів. Львів: Світ, 2021.

PSYCHOLOGICAL SECURITY OF AN INDIVIDUAL

Titov I.
Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University
titovpsy@gmail.com
Giacomuzzi S.
Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University
salvatore.giacomuzzi@gmx.at
Titova T.
Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University
titovapsy@gmail.com

Relevance. Nowadays the problem of psychological security acquires greater significance due to the increasing needs of the state and society in the psychological health of the individual, which will enable the individual to successfully overcome the technological, information and social-psychological threats, including war.

Aim of the research is to analyze the concept of "psychological security", reveal its structure, levels, and functions.

Results of the research. Psychological security is understood as a state of public mind in which both society as a whole and each individual perceive the quality of life as adequate reliable, and one that provides real opportunities to satisfy the vital and social needs of citizens in the present and gives them reasons to be confident in the future.

Since human life is carried out within different systems, a polysystemic consideration of psychological security and its determinants is of particular importance.

As a complex multidimensional structure, the psychological security can be viewed at three levels:

(1) macro-social – the level of society as a whole. At this level psychological security is considered as a characteristic of national security, which means that social institutions fulfill their functions to meet the needs, interests, goals of the entire population, and actually ensure the quality of life and people's health;

(2) meso-social – the level of local (family, organizational, educational, occupational etc.) social environment. At this level psychological security means a state of the environment that is free from manifestations of psychological violence, helps to satisfy the basic needs through communication and interaction, and, as a result, ensures the psychological security of its participants;

(3) micro-social – the level of the personality itself in terms of maintaining its integrity, mental stability, adaptability, ability to resist destructive environmental factors, feeling secure.

Thus, when considering the concept of "psychological security" at the first two levels, we reveal social environmental security reflecting persons' psychological attachment and identity with the community they live in (belongingness), their trusty, safe and supportive interpersonal relations (interpersonal security) and low social risks perception in their living environment (Demir, 2008; Edmondson & Lei, 2014; Sun & Yao, 2009; Vail, 1999; Zhang, 2009).

At the third – personality – level psychological security is considered as a state of personality when the individual can satisfy his/her basic needs, being functioning in optimal mode and aware of powerfulness in dealing with potential/actual harms, threats, dangers or risks.